

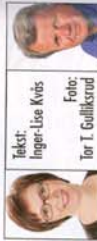
DET VIRKER FOR MEG

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativt medisin? Da er dette DINE sider. Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.



Nytt i Norge

I ti år hadde Gøril (34) konstante smerter i nakke og skulder. Men etter at hun fikk teipet skulderen med en spesiell teip, er sterke smertestillende tabletter blitt en saga blott.



Tilskrift: Inger-Lise Kvås
Foto: Tor I. Gullstred

Lance Armstrong har gjort det, David Beckham gjør det. Og nå kan også vanlige norske menn og kvinner få glede av super-teipen, som idrettsfolk har brukt i flere år.

Kinesio-teip kalles den. Det som skiller denne teipen fra vanlig sportsteip, er at den er tøyelig. Det gjør at den ikke bare kan gi støtte, men også fremme blodstrømningen og virke muskelaवलslappende.

Teipen ble introdusert i Norge i fjor høst, og fysioterapeuter

FANGERIK: Kinesio-teipen gjør Gøril smertefri i skulderen. — Datteren min synes den rosa teipen er superfin, smiler hun.

Smertefri med spesialteip

nes i ti år, har hun aldri gitt opp å prøve nye ting. Hun har forsøkt osteopati, kopping, kiropraktor, naprapat – det meste hun har kommet over.

Jeg har sikkert brukt mellom 50 og 100 tusen kroner på ulike behandlinger. Og mye av det har virket til å begynne med. Men etter en kort stund har det vært tilbake til det samme igjen.

Da hun oppsøkte Kjell, var det egentlig ikke fordi hun skulle ha behandlinger.

Jeg hadde fått hjelp for nakken ved smerteklinikken, og fikk såpass med overskudd at jeg var innstilt på å begynne å trene. Da ville jeg ha en personlig trener som også var fysioterapeut.

Dermed kom jeg i kontakt med Kjell, forteller hun.

Og hun var ikke veldig optimistisk da hun foreslo å prøve kinesio-teip på henne.

Hun sa hun kunne prøve det hvis jeg bare ikke lovet henne noe. For det hadde hun hørt så mange ganger før, sier Kjell.

Elastisk

Gøril ble teipet opp, og dro hjem. Til sin forundring våknet hun opp neste morgen uten smerter. Hun ringte søsteren og foralte hvor rar det føltes. Men hun trodde mest det var en tilfældighet. Men da hun tok av teipen etter noen dager, kom smertene tilbake. Hun bestemte seg for å prøve én gang til. Og det samme skjedde. Så lenge teipen var på, var hun smertefri. Da hun tok den av, fikk hun vondt. Da sluttet hun å tro på tilfældigheter.

Nå kommer jeg hit til triggerpunktbehandling og teiping én gang i uken. Og med teipen på mellom hver gang, er det akkurat som om jeg får behandling også når jeg ikke er her, sier hun.

Og det bekrefter fysioterapeutene. — Med denne teipen har vi på en helt annen måte mulighet til å hjelpe pasientene også mellom de ordinære fysioterapibehandlinger, sier han.

Avslapping

Gøril opplever fortsatt den samme effekten som hun hadde i begynnelsen. Hun kan ikke tenke

seg et liv uten å komme til Kjell og bli plastret opp.

Noen er avhengig av medisiner for å fungere, jeg bruker teip, sier hun.

Og understreker at dette ikke er noen dyrt behandling.

Det koster hundre kroner i uken å komme hit og få på ny teip. Det er noe de fleste vil ha råd til, hvis det kan hjelpe, tror hun.

Kroppen til Gøril har endelig fått litt hvile. Den takker ved å gi henne bedre søvn og mer overskudd.

Så da får jeg trent meg opp igjen, smått om seim. I begynnelsen var jeg fullstendig uten krefter i musklene i høyre side. De hadde ikke blitt brukt på ti år. Nå har jeg endelig fått såpass med styrke at jeg kan begynne å ta litt. Når jeg har trent i ett år, kan jeg kanskje greie meg uten teip, sier hun håpefullt.

Men hun ser ikke mørkt på det, selv om hun nå fortsetter med de fargerike strippene på skulderen.

Det er uansett en form for smertestiller som ikke skader andre organer, eller gir noen andre typer bivirkninger, slik piller gjør, sier hun fornøyd.

inger-lise.kvas@hm-media.no

Teiper folk friske

Kinesio-teipen har litt av den samme funksjonen som sportsteip, bare at kinesio-teipen er elastisk, og på den måten gir flere muligheter til behandling.

Den kan virke muskelaवलslappende på alvorlige stramme muskler, gi bedre sirkulasjon til vevet, øke aktiviteten i noen muskler og fremme bevegelsen i andre, forklarer fysioterapeut Kjell Nord-Varhaug.

Han har brukt teipen siden i fjor høst, og har svært god erfaring med flere typer problemer:

- Stresnakke
- Ankelovertrakk
- Uspesifikke knesmerter
- Vond rygg
- Muskelspenninger
- Bekkensløsning

Men den har ikke effekt på alle. Om den virker eller ikke oppdager man veldig fort, sier Nord-Varhaug.

Teipen henger på i cirka én uke. Man kan bevege seg som normalt, dusje og bade med teipen på.

For mer informasjon, se hjemmesiden til Apexklinikken:

www.apexklinikken.no

Der finnes også en oversikt over fysioterapeuter landet over som kan bruke kinesio-teip.



STREKK: Teipen kan påføres med strekk i huden eller i teipen. Det gir mulighet for ulike virkninger av teipen, forklarer fysioterapeut Kjell Nord-Varhaug.